

Seniorenturnen 60+



Zielgruppe:

Eine buntgemischte Seniorengruppe, die sich zum Ziel setzt, Fitness und Spaß unter einen Hut zu bringen. Alle Frauen und Männer in den „goldenen Jahren“ sind bei uns willkommen

Schwerpunkte/Inhalte:

- Mobilisation, Kräftigung
- Koordination
- Gleichgewicht
- Bewegungsübungen
- Sitztänze
- Spiele
- Sturzprophylaxe-Training
- Gedächtnistraining

Ort:

Volksschule Köstenberg

Zeit:

Montag 23.09.2019

17:00 Uhr -18:00 Uhr

Kosten:

100,00 € für 25 Einheiten

Trainerin:

Gabriele Dragaschnig

Auskünfte:

Marktgemeinde Velden,
Frau Effert Tel. 04274-2102-70

